

00:02.748 --> 00:06.377

[SPEAKER_00]: [Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]
Du
hører nå en podkast fra Universitetet i Stavanger.

00:12.383 --> 00:21.950

[SPEAKER_03]: Hei, hei. Velkommen til denne episoden av Veiledningspodden. Jeg heter Ann Marit og er studieveileder på Veiledningstjenesten på UiS.

00:22.030 --> 00:31.938

[SPEAKER_03]: Og i dag har det skjedd noe helt spesielt, for i dag har de sluppet meg fri! Dvs. at jeg er den eneste fra veiledningstjenesten i studio i dag. Men

00:31.998 --> 00:41.345

[SPEAKER_03]: heldigvis så er jeg ikke aleine. Jeg har med meg Guro Brakestad. Velkommen tilbake til deg. Tusen hjertelig takk. Du jobber jo i Cess

00:41.385 --> 00:48.590

[SPEAKER_03]: Helse, altså studentsamskipnaden i Stavanger, og der er du samtaleterapeut. Du har òg mye bakgrunn som familieterapeut, jobber

00:48.630 --> 01:00.659

[SPEAKER_03]: med parterapi. Og det syns jo jeg er veldig spennende, og gleder meg til denne samtalen. For i dag skal vi snakke om dette med ... Parforhold og

01:00.719 --> 01:03.200

[SPEAKER_03]: litt grensesetting i parforhold.

01:05.200 --> 01:14.104

[SPEAKER_03]: Og det tenker jo jeg er ganske viktig, fordi veldig mange av de jeg jobber mye med, og som du også jobber med, det er jo relativt unge folk. Det er

01:14.144 --> 01:23.269

[SPEAKER_03]: unge voksne som flytter hjemmefra for første gang, og mange får sin første samboer. Og første samlivsbrudd, kanskje, i løpet av

01:23.329 --> 01:35.798

[SPEAKER_03]: studietida. Og det er mye positivt og litt komplisert rundt dette med å bli voksen og den delen av å bli voksen. De mer voksne forholdene.

01:35.838 --> 01:49.027

[SPEAKER_03]: Stemmer. Så det har jeg lyst til å simpletan pick your brain litt på. Det gleder jeg meg til. Og studentene våre er jo alt fra de som akkurat har

01:49.047 --> 01:58.691

[SPEAKER_04]: flytta hjemmefra, og kanskje flytter fra en kjæreste der hjemme, eller har vært samboer eller har slått opp med noen, til at de kanskje har barn

01:59.252 --> 02:08.176

[SPEAKER_04]: og skal skille seg, eller er nylig skilt og kommer til oss. Så vi har et

stort spenn av ulike utfordringer når det kommer til studenten i et

02:08.216 --> 02:18.762

[SPEAKER_04]: parforhold. Ja, og det er noe med det relasjonelle og det mellommenneskelige som er relevant for stort sett alle. Og det er mange

02:18.782 --> 02:30.089

[SPEAKER_03]: som kommer til meg som nettopp har blitt dumpa, f.eks., og hvordan kjærlighetssorg faktisk kan prege alt i dagliglivet og studier og alt.

02:30.710 --> 02:39.738

[SPEAKER_03]: Og derfor tenker jeg at det er viktig og kjempefint at du er her, og at vi kan snakke litt om dette. Men datingkultur i dag er jo veldig annerledes

02:39.778 --> 02:54.632

[SPEAKER_03]: enn det det var da jeg vokste opp, og da du vokste opp. Hvordan møter man noen? Har du noe input på det? Hvordan finner man noe som er sunt?

02:54.732 --> 03:05.640

[SPEAKER_04]: To store spørsmål, så vi skal bruke litt siva. Kjapt! Nei, det er jo alt fra at noen faktisk ennå møtes live. Det er noen de møtte på byen på

03:05.680 --> 03:16.766

[SPEAKER_04]: fredag. Eller det var at de var hos en venninne, og så var det en kjekk kompis ... Det er noen av de erfaringene der som ennå dukker opp. ... til

03:16.826 --> 03:26.255

[SPEAKER_04]: at de er masse på en eller annen app og søker mellom et par-tre-fire forskjellige. Og så er det kanskje en som peker seg litt ut, eller de

03:26.295 --> 03:36.623

[SPEAKER_04]: lur på om de snart skal droppe noen av de tre andre fordi de vurderer å gå for den ene. Det er ikke uvanlig å ha følerne ute på flere før man

03:36.663 --> 03:50.112

[SPEAKER_04]: eventuelt lander i å prioritere den ene litt mer. Det er krevende i seg selv å skulle følge opp flere. Det mener jeg å huske også. Du tror du har

03:50.132 --> 03:57.737

[SPEAKER_04]: noe på gang, men er litt usikker på om de har noe på gang med deg. Og så er det litt sånn ... Hæ? Nei, det virker som han har noe på gang med en annen. OK!

03:58.117 --> 04:08.839

[SPEAKER_04]: Og så er du kjent, for det er ingenting som er definert ennå. Og du er på let, og de er på let. Så det er kaos som er en god betegnelse på den fasen.

04:09.179 --> 04:17.721

[SPEAKER_03]: Ja, og det må jo være kjempefavoritt. Vi er jo i den fasen av livet som jeg er i begynnelsen av 40-årene. Og vi er jo bare der at vi skjønner ikke

04:17.761 --> 04:28.466

[SPEAKER_03]: hvordan folk har energi til å være utro mot partnerne sine. For tanken på én partner, og så introdusere en til, er bare sånn ... Jesus! Hvor får du

04:28.546 --> 04:40.834

[SPEAKER_01]: energien til det? Og så drive i Gåsøya ungdommen og virre rundt, og det er ett til fem om gangen. Nei, det er en tid for alt. Ungdommelig stamina, vi

04:40.874 --> 04:58.282

[SPEAKER_01]: får si det sånn. Men det er jo litt sånn ... Å, nå mistet tanketoget mitt. Du snakket om det sunne. Ja. Det sunne. For det er jo mye usikkerhet i den

04:58.302 --> 05:10.207

[SPEAKER_03]: fasen. Og så vil man bli likt. Man håper at de man liker, skal like en. Og så ... Ja. Hvordan vet man ... Og nå er det jo enormt mye diskurs rundt dette

05:10.247 --> 05:19.919

[SPEAKER_03]: med red flags og ... 'Han var et vandrende rødt flagg', hører jeg noen si. Ikke sant. Og noen ser jo de flaggene veldig tidlig. Og noen ser det jo

05:19.959 --> 05:27.086

[SPEAKER_04]: ikke før det har gått veldig langt. Og man blir overraska over hvor mange røde flagg det egentlig var på veien, som man ikke så. Så her er

05:27.126 --> 05:36.932

[SPEAKER_04]: utgangspunktet hos den enkelte student veldig forskjellig. Noen er for første gang på vei inn i et forhold og syns bare det var veldig

05:36.972 --> 05:46.218

[SPEAKER_04]: hyggelig med en som viste oppmerksomhet. Kanskje det var noe som gjorde at du ble tiltrukket. Du får mye oppmerksomhet og positiv feedback, så

05:46.258 --> 05:59.084

[SPEAKER_04]: du bare tar det inn og kjenner at å, dette er fint. Noen søker til ... Mange forskjellige veier til å finne hverandre. Noen finner noe de kanskje

05:59.144 --> 06:07.247

[SPEAKER_04]: kjenner litt igjen hos seg selv. Det kan være humor, eller det kan være at du nesten ligner litt på personen. Det kan være at når du blir kjent med

06:07.287 --> 06:14.009

[SPEAKER_04]: de, så har dere noen felles interesser, eller felles verdier eller holdninger, eller kanskje deler faget. Så det er et eller annet som

06:14.109 --> 06:24.093

[SPEAKER_04]: samler dere litt. Og som gjør at du føler deg litt hjemme. Så for noen er det det som blir veien. Andre ganger ser man veldig utfyllende roller.

06:24.573 --> 06:32.696

[SPEAKER_04]: Hvor den ene kanskje trenger noen veldig. Man føler seg litt hjelpeløs, alene, litt lite selvstendig. Og så møter man en som kanskje er veldig

06:32.736 --> 06:41.520

[SPEAKER_04]: trygg i seg selv og kan ta ansvar. Og nesten sånn ... 'Å, han kan passe på meg.' Og han tenker at 'Å, her kan jeg ta meg av.' Og så tenker man ikke det.

06:41.980 --> 06:49.703

[SPEAKER_04]: Man blir bare gjerne tiltrukket, litt sånn som en magnet. Men pluss-minus, på en måte, som passer sammen. Og så går det kanskje litt

06:49.743 --> 07:00.808

[SPEAKER_04]: tid før man ser at dette gjør meg kanskje ikke mer selvstendig. Jeg blir litt vel hjelpetrengende når jeg er sammen med han. Og kanskje han òg

07:00.888 --> 07:11.372

[SPEAKER_04]: føler at han ikke helt vet hvilken ... Hvordan man skal være kjæreste, men man er god på å passe på folk. Så noen oppdager det etter hvert. Og jeg

07:11.392 --> 07:19.974

[SPEAKER_04]: har lett for å finne de som sliter i livet. Og som kanskje hadde trengt å snakke med en av oss i stedet for å finne kjæreste. Og noen innrømmer det

07:20.034 --> 07:28.957

[SPEAKER_04]: selv òg, at jeg har lett for å finne noen som skal hjelpe meg. Uten at de har tenkt det bevisst før det kanskje går en tid. Det kan handle om mange

07:28.997 --> 07:38.621

[SPEAKER_04]: forskjellige ting i tidlig oppvekst. At man ... Ting man har savna der, som man søker hos en partner. Og noen finner seg partner som trenger å bli

07:38.641 --> 07:49.344

[SPEAKER_03]: tatt vare på. Og har et mønster som går igjen der. At det er lettere å fylle en sånn ... Nesten litt foreldrerolle, kanskje. Ja, det har du rett i.

07:51.565 --> 08:01.974

[SPEAKER_03]: Det høres jo ikke sånn kjempesunt ut. Det er her man tar litt tid før man selv ser det vanskelige i det forholdet. At det ikke er så likeverdig som

08:02.014 --> 08:12.259

[SPEAKER_04]: man ville at det skulle vært. Eller at man føler at den andre trenger meg så mye. Jeg kan ikke glemme telefonen eller være på jobb uten at det

08:12.419 --> 08:24.468

[SPEAKER_04]: sendes meldinger. Eller at man kjenner at dette oppleves hakket mer krevende enn at det gir påfyll og glede. Og at det føles som å være på jobb

08:24.688 --> 08:37.711

[SPEAKER_04]: for noen. Og at de blir litt vel bekymra for den andre, f.eks. Men nå er vi jo inne på dette med dynamikk i et forhold. Og det er jo ... Du har to

08:37.731 --> 08:49.475

[SPEAKER_03]: mennesker i et forhold, enten det er samme kjønn eller ulike kjønn, hva enn. Hva er en konstellasjon der mellom to mennesker som ... bestemmer

08:49.515 --> 09:01.639

[SPEAKER_03]: seg for at vi er i et monogamt seriøst kjæresteforhold, eller vi dater eksklusivt, eller hva enn det man velger å si, så er jo den relasjonen på

09:01.699 --> 09:12.002

[SPEAKER_03]: en måte prisgitt å bli et resultat av dynamikken som er mellom de to. Og da er det kanskje av og til noen som tenker på og stiller seg spørsmål om hva

09:12.022 --> 09:21.664

[SPEAKER_03]: er vanlig? Egentlig. I forhold. For det er to mennesker som kommer sammen, og da vil det jo, min erfaring, både med vennskap,

09:21.704 --> 09:31.206

[SPEAKER_03]: kjæresteforhold og alt ... Det er jo noe med ulike forventninger på forskjellige tidspunkt, kanskje. Jeg forventer at selvfølgelig skal

09:31.246 --> 09:39.587

[SPEAKER_03]: du ta oppvasken, for jeg syns det er så jævla kjedelig, og jeg har slått på å ta oppvasken hjemme, og nå er du der. Og da tar selvfølgelig du

09:39.607 --> 09:49.230

[SPEAKER_03]: oppvasken, for det er convenient for meg at du gjør. F.eks. Og så er det forventninger jeg kan ha, som aldri blir uttalt og avklart. Og kanskje

09:49.290 --> 09:57.693

[SPEAKER_03]: den andre personen ikke er helt enig i det. Og da er det jo en del sånn ... Ja. Ja, jeg tror dette er veldig vanlig, og som du sier, det er ikke alltid

09:57.713 --> 10:06.616

[SPEAKER_04]: man kommer på å snakke om det. Jeg har møtt noen innimellom som snakker litt om hva forventer vi når vi blir sammen, til forskjell for når vi bare

10:06.636 --> 10:15.401

[SPEAKER_04]: har data. Og det syns jeg er ganske spennende, for da tar du litt av pulsen på det før det kanskje slår ut. Noen sier at de forventer at jeg skal bli

10:15.441 --> 10:25.309

[SPEAKER_04]: valgt foran kompisene dine. Eller jeg forventer at da skal vi flytte sammen snart. Eller at da skal du ikke date andre. Og så er det greit å

10:25.369 --> 10:35.879

[SPEAKER_04]: avklare om de forventningene samsvarer med den andres. Eller om det er veldig forskjellig. For det kan gjøre at noen lar være å bli sammen. Mens

10:35.959 --> 10:46.065

[SPEAKER_04]: andre ganger begynner man å tenke over ting man ikke har snakket mye om før. Og kanskje man også endrer seg noe. Det kan jo være at noen sier at de

10:46.285 --> 10:52.088

[SPEAKER_04]: ikke har lyst til å være der at hvis ikke jeg sender melding innen ti

sekunder, så skal du begynne å tro at ikke jeg liker deg. Det orker jeg

10:52.108 --> 10:59.131

[SPEAKER_04]: ikke. Og så snakker man kanskje om at hva kan det bety å ikke sende melding med en gang? Jo, det kan bety at man faktisk er på jobb eller sitter i et

10:59.191 --> 11:07.215

[SPEAKER_04]: møte. Det kan være at man er i en annen samtale man har lyst til å være til stede i. Så det er veldig mye av den besvarelsen som uteblir, som ikke

11:07.295 --> 11:16.081

[SPEAKER_04]: faktisk handler om deg, men som handler om den personens ønske om å være der den er. Og som kanskje er en veldig fin kvalitet som du har lyst til å

11:16.241 --> 11:26.347

[SPEAKER_04]: støtte og sette pris på. Og si at 'Vet du hva, det går helt fint. Du svarer meg når du har tid'. Hyggelig hvis ikke det går to dager, liksom. Men ja.

11:26.827 --> 11:36.812

[SPEAKER_04]: Så det kan jo være en sånn forventningsavklaring som er veldig praktisk og viktig. Og så kan det jo òg handle om f.eks.: : Skal vi være sammen hele

11:36.872 --> 11:46.076

[SPEAKER_04]: tiden? Er det sånn at nå når vi er sammen, så er det liksom ikke lov å si nei, jeg har behov for en kveld alene? Noen kjenner på at de lader litt med å

11:46.116 --> 11:55.658

[SPEAKER_04]: være alene. Plutselig har man fått kjæreste, og så er den personen der hele tiden. Og kanskje har du kjent at du har kapasitet og ønske om det en

11:55.718 --> 12:04.681

[SPEAKER_04]: stund. Litt som forelskelsesfasen. Da er det utrolig hva man kan leve uten av det man vanligvis trenger. Men noen erfarer at når den roer seg

12:04.741 --> 12:14.706

[SPEAKER_04]: litt, eller at det melder seg et behov for å bare være alene ... Eller kanskje man ser at 'nå har jeg ikke vært så mye med venninnene mine', og en

12:14.746 --> 12:21.830

[SPEAKER_04]: kjæreste kan ikke erstatte kanskje venninnene. Selv om han er gøy og fin å være med og hyggelig å prate med, så er det ikke sånn at han plutselig

12:21.890 --> 12:30.135

[SPEAKER_04]: blir de tre andre som er viktige for deg. For noen er det viktig å liksom ... Ja, vet du hva, i helga tror jeg jeg har lyst til å være litt med de. Går

12:30.155 --> 12:41.639

[SPEAKER_04]: det fint, liksom? Vi snakkes på mandag. Ja. Og akkurat det du er inne på der, syns jeg er ganske interessant. For mitt inntrykk er at det er jo

12:42.219 --> 12:52.822

[SPEAKER_03]: noen som på et eller annet vis forventer at når vi blir kjærester, og vi da har dette forholdet, så skal vi være hverandres alt. Du er alt for meg,

12:52.842 --> 13:05.765

[SPEAKER_03]: jeg er alt for deg. Og det er jo ... Enten man snakker om det eller ikke. Enten man er bevisst på det eller ikke. Jeg tror det er en del som går inn i

13:05.825 --> 13:16.189

[SPEAKER_03]: forhold med den forventninga på et eller annet vis. Og det kan jo fort bli ganske vanskelig. For jeg personlig ... Nå er jeg som sagt et par og førti

13:16.329 --> 13:29.136

[SPEAKER_03]: og har data mye, om jeg får lov til å si det. Og det er jo ikke realistisk at ett person skal innfri alle dine relasjonelle behov og alle dine

13:29.177 --> 13:39.701

[SPEAKER_03]: menneskelige behov. Man kan jo prøve å snu på det, liksom. Hvis du skulle vært både bestekompien og ... Du skulle vært en type farsfigur, og du

13:39.721 --> 13:49.371

[SPEAKER_04]: skulle vært en type ... Vet ikke jeg. Alle de relasjoner som er i et menneskes liv, da. Hvis alt det skulle stappes inni deg ... Lykke til. Så

13:49.431 --> 13:56.538

[SPEAKER_04]: ser jeg for meg det er ganske vanskelig å leve opp til. Da hadde det ikke vært plass til at jeg var med? Nei, f.eks. Og det vil jo mange av og til

13:56.598 --> 14:07.110

[SPEAKER_04]: erfare ... Oi, jeg er jo faktisk sammen med en som ikke er helt drømmemannen. Eller drømmedama. For man har hatt en drøm om at dette

14:07.150 --> 14:15.876

[SPEAKER_04]: mennesket skal være ... Og så har man masse ting på den lista. Og så er det kanskje litt uoppnåelig noen ganger. Det er litt mye som er stappa inn i

14:15.916 --> 14:24.080

[SPEAKER_04]: et menneske. Hvor man glemmer ofte at en del av de positive egenskapene man faller for, de har noen skyggesider. Og kanskje noen av de sidene som

14:24.120 --> 14:33.763

[SPEAKER_04]: er helt irriterende, de er også ganske sjarmerende. Kvalitetene våre som sjelden er renspekke positive og negative. Så du får ikke det ene

14:33.903 --> 14:42.505

[SPEAKER_04]: uten det andre. Og det tror jeg tar litt tid å erfare. Og ikke minst skjønn at det er ganske normalt. Så det er ikke alltid man trenger å slå

14:42.545 --> 14:51.727

[SPEAKER_04]: opp at det er røde flagg. Men det er bare å innse at jeg er sammen med ett menneske. Jeg er ikke sammen med hele verden stappa inn skreddersydd

14:51.747 --> 15:03.319

[SPEAKER_04]: for meg i ett menneske. Ja. Det er da folk begynner å bestille sånne creepy robotdukker. Ja, det er sikkert veldig gunstig. Bare ingen

15:03.359 --> 15:16.388

[SPEAKER_03]: personlighet? Som kanskje kunne vært convenient? Prøver så godt jeg kan, da. Nei, jeg har en venninne som omtaler det som at hun har sett flere

15:16.408 --> 15:27.410

[SPEAKER_03]: venninner gå ... Sette seg fast i the dicksand, kaller hun det. Og det er på en måte når man dater en ny en, og så er det forelskelsesfasen som du var

15:27.430 --> 15:36.971

[SPEAKER_03]: inne på, som er superintens, og det er spennende ... Så disse mannfolkene er helt perfekte der og da i den fasen. Og egentlig kutter

15:37.012 --> 15:49.939

[SPEAKER_03]: man veldig mye kontakt med venninnene sine. Lar være å være med på sosiale ting, for man prioriterer kun denne kjæresten. Og så plutselig

15:50.379 --> 15:57.544

[SPEAKER_03]: begynner det forholdet kanskje ikke å være så perfekt om man kommer ut av en forelskelsesfase. Og i verste fall så har det vært et år hvor du

15:57.564 --> 16:04.169

[SPEAKER_03]: egentlig ikke har snakka med noen av vennene dine. Og da kan en tro en er litt vanskelig å plukke opp igjen, sånn sosialt. Absolutt. Og mange

16:04.209 --> 16:15.280

[SPEAKER_04]: syns det er vanskelig hvis du har snakka veldig godt om den andre, og så plutselig er du der at du egentlig skal slå opp. Men også motsatt. Her ser

16:15.300 --> 16:18.503

[SPEAKER_04]: jeg mange strever med å koble på vennene sine når de kanskje trenger dem.

16:21.987 --> 16:31.512

[SPEAKER_04]: Stått i mer krevende forhold og ikke opplevd det så godt å være der. Så har de heller ikke hatt de så tett på til å snakke med de. Og hvis ting begynner

16:31.532 --> 16:36.894

[SPEAKER_04]: å snu, for noen ganger kan jo ting snu til det bedre. Det har skjedd noen endringer hos begge parter som gjør at de er på et bedre sted.

16:42.237 --> 16:48.823

[SPEAKER_04]: Og så klarer ikke vennene å tro det. For de holder fast på den første versjonen de fikk servert. Og så har de kanskje ikke vært tett nok på til å

16:48.943 --> 17:01.615

[SPEAKER_04]: se endringene. Da kan det være fristende å holde litt avstand. Fordi at de ikke helt tror det. Man trenger å bli møtt litt der man er, ikke der

17:01.675 --> 17:14.164

[SPEAKER_04]: venninnene syns du burde være. Og det er av og til vanskelig som venn å møte de der de er. Enten på den rosa skyen som de skjønner at det kommer til

17:14.224 --> 17:25.408

[SPEAKER_04]: å gå opp en smell. Eller motsatt, at de kanskje har dømt forholdet nord og ned, og så er det liv laga likevel. Ja. Det er jo alltid interessant. Jeg

17:25.448 --> 17:33.294

[SPEAKER_03]: har i hvert fall vært der med venninne. At jeg ser litt sånn ... Dette varer ikke kjempelenge. Lykke til! Den krasjlander snart, den rosa

17:33.314 --> 17:45.048

[SPEAKER_03]: skyen der. Og så går det en stund, og så er de gift og har barn og livet er fint. Mye kan skje. På godt og vondt. Og noen slår opp og tenker at 'søle,

17:45.068 --> 17:53.251

[SPEAKER_04]: jeg hadde ikke trengt å slå opp'. For nå møter man det samme i neste kjæreste. Så er det noe som er litt vanlig å møte på, av at noe legger seg

17:53.311 --> 18:00.993

[SPEAKER_04]: litt, av den veldig forelskelsesrusen. Og at man oppdager at personen ikke er perfekt på den måten at den er feilfri. Men det er jo veldig ofte

18:01.053 --> 18:11.277

[SPEAKER_04]: ikke en selv heller. Så da er det kanskje plass til begge to. Hvis det er rom for å være litt uperfekt og ha ting som ikke den andre alltid setter

18:11.297 --> 18:18.279

[SPEAKER_04]: pris på. Men jeg har tenkt litt på ...

18:18.740 --> 18:29.721

[SPEAKER_03]: Av de du møter, i hvilken grad opplever du at folk er flinke til å reflektere over hva slags kjæreste de sjøl har lyst til å være? Er det noe

18:29.961 --> 18:39.831

[SPEAKER_03]: folk har et bevisst forhold til? Og i den grad de har det, er det sunt, er det usunt? For jeg vet ... Jeg har tenkt sånn tidligere da jeg var yngre,

18:40.172 --> 18:51.183

[SPEAKER_03]: og kan av og til kjenne litt på noe òg, at jeg skulle jo ønske at jeg var perfekt. Altså. Og så har man lyst til å alltid være positiv, og man har

18:51.223 --> 19:01.135

[SPEAKER_03]: lyst til å være den som er kul og syns at gaming er det heftigste i verden. Og kompisene dine er alltid velkommen hos oss uansett. Og nachspiel

19:01.796 --> 19:12.521

[SPEAKER_03]: hjemme hos oss ... God idé. Hver helg. Ikke sant. Kanskje man ender opp med å si ja til ting man ikke egentlig har lyst til å si ja til. Og det kan

19:12.561 --> 19:24.106

[SPEAKER_03]: være både sosialt, og det kan være økonomisk, og det kan være seksuelt, og hva som helst. Og så har man så lyst til å være den her perfekte

19:24.126 --> 19:33.972

[SPEAKER_03]: kjæresten, ikke sant. Jeg tror vi generelt ofte reflekterer veldig lite over hvordan kjæreste jeg vil være, men er veldig opptatt av

19:34.012 --> 19:42.017

[SPEAKER_04]: hvordan den andre skal være. I startfasen er det den andre vi har fokus på, og er kanskje litt blind for vår egen atferd og hvor tullete vi kan

19:42.037 --> 19:49.542

[SPEAKER_04]: bli, eller hvor desperate man kan bli etter å få et svar på snappen man sendte i stad, eller det å bli valgt og bli prioritert og ta imot den

19:49.602 --> 20:00.569

[SPEAKER_04]: rosen. Man blir blind for seg selv. Men noen merker jo det litt etter hvert at de ... Det de kanskje kan si, er at 'jeg liker ikke helt den jeg har

20:00.589 --> 20:13.062

[SPEAKER_04]: blitt'. Eller 'venninnene mine syns jeg forandrer meg veldig'. Eller 'jeg har egentlig ikke lyst til å være en sjalu type'. Det er noe som

20:13.142 --> 20:22.044

[SPEAKER_04]: skurrer litt hos de selv. At de ikke helt kjenner igjen. Og så lurar de på om det er meg eller en annen. Eller er det oss? Det er gode spørsmål å

20:22.064 --> 20:32.886

[SPEAKER_04]: stille. For noen ganger handler det kanskje om deg og dine erfaringer fra før av. Som nå kommer inn med full kraft. Dine forventninger til

20:32.926 --> 20:39.528

[SPEAKER_04]: hvordan et forhold skal være, basert på hvordan dine foreldre oppførte seg. Der ligger det ofte mye som vi ubevisst har med oss. Noen

20:39.588 --> 20:48.350

[SPEAKER_04]: forventninger om hvordan det skal se ut. Og kanskje den andre har helt andre referanserammer. Eller kanskje fra tidligere forhold som gjør

20:48.430 --> 20:55.533

[SPEAKER_04]: at ... Nei, det er ikke innafor å snakke sånn til hverandre i et forhold. Det du opplever som avslappa og tullete, opplever den andre frekt og

20:55.553 --> 20:55.913

[SPEAKER_04]: slemt.

21:00.695 --> 21:11.639

[SPEAKER_04]: Det kan jo være sånne ting. Noen har jo også fått et inntrykk via andre. Man tror jo av og til at alle andre har det sånn eller gjør sånn. Det kan

21:11.659 --> 21:19.261

[SPEAKER_04]: være seksuelle situasjoner hvor man liksom ... Ja, men skal ikke vi også gjøre sånn? Og jeg har lyst til at du skal ... Og så er det ikke alltid man

21:19.301 --> 21:24.943

[SPEAKER_04]: egentlig liker det man selv holder på med, eller man kjenner selv at dette er egentlig ikke mitt. Det er kanskje bare kompisene mine som

21:24.983 --> 21:34.943

[SPEAKER_04]: fyrer litt. Eller at noen sier at blow job er jo egentlig ikke noe ... Digg for min del. Det er bare noe gøy for han, liksom. Er det sånn det skal være?

21:35.364 --> 21:43.887

[SPEAKER_04]: Det er forskjell på at man kanskje tilbyr og selv ønsker å by på seg sjøl, og det er jo at du krever noe av meg og forlanger noe. At det skjer noe

21:43.927 --> 21:55.131

[SPEAKER_04]: plutselig der som gjør at dette ikke helt oppleves fritt og fint, men det føles som en eller annen sånn type grense skrides over, da. Og man nærmer

21:55.151 --> 22:05.018

[SPEAKER_04]: seg noe som ligner litt mer på ufrivillig tvang. Eller ... Altså, det er noe der. Og så må man ikke liksom så komme. Men som kommer litt brått på,

22:05.058 --> 22:12.623

[SPEAKER_04]: da. Og det er jo det som ofte skjer, at de første gangene disse tingene skjer, så er det ... Overraskelsesmomentet tar oss gjerne litt. Som

22:12.703 --> 22:23.634

[SPEAKER_04]: gjør at vi agerer litt sånn på ... OK, men vi må jo ha det hyggelig, eller ... Vi reagerer litt med frykt i bunnen for et eller annet som vi ikke er

22:23.834 --> 22:31.642

[SPEAKER_04]: helt i kontakt med. Det kan være at ... Jo, men når kompisene spør på mandag, så må jeg jo svare på en måte som gjør at de tenker at jeg fikk det

22:31.662 --> 22:41.426

[SPEAKER_04]: til, eller at vi gjorde et eller annet som de syns vi burde gjøre. Eller at ... Jeg vil at han skal like meg til uka, så derfor går jeg med på dette nå.

22:41.927 --> 22:50.731

[SPEAKER_04]: Men egentlig så skjer det gjerne noe i de øyeblikkene der som er viktige. Som forteller noe om at nå gikk du over en grense, eller nå gikk du på

22:50.771 --> 23:02.171

[SPEAKER_04]: akkord med noe som du kanskje egentlig ikke ville. Og det som noen av og til erfarer når de kommer til oss og får litt oversikt over dette, er jo at

23:02.231 --> 23:11.434

[SPEAKER_04]: de kanskje blir stilt det spørsmålet at ja, snakket dere noen gang sammen om dette? Om hva slags type sex dere ønska å ha, eller om dere ville

23:11.454 --> 23:20.697

[SPEAKER_04]: ha sex ennå, eller om dere syntes det var litt tidlig, var det et tema. Og da er det noen som sier at 'nei, det turte jeg ikke'. Eller 'det bare

23:20.737 --> 23:29.622

[SPEAKER_04]: skjedde plutselig'. Og at vi kanskje sjekker ut om det er en samtale som kunne funnet sted nå. Og så dukker det opp helt nye ting som de ikke var

23:29.642 --> 23:33.904

[SPEAKER_04]: klar over. Kanskje at den andre var helt enig, at den andre heller ikke var komfortabel.

23:40.687 --> 23:49.191

[SPEAKER_04]: At man kjente på at det ble en merkelig avstand mellom oss. Som ikke har vært før. Det var vanskelig å møte blikket plutselig. Og noen av de

23:49.431 --> 23:58.996

[SPEAKER_04]: tingene man ønska skulle være på plass. Kanskje kjente den andre på at kompisene finner på mye rart iblant. Og kanskje trenger jeg ikke alltid

23:59.016 --> 24:09.622

[SPEAKER_04]: å være enig med dem. Kanskje de tåler at du er uenig. Har møtt noen av de òg, som liksom ... Nei, nei, blant de så er jeg alltid kongen. Jeg er den som

24:09.662 --> 24:22.051

[SPEAKER_04]: alltid ... Og så lever de kanskje ikke så godt med det nå lenger, som da de var 18. Nå er de kanskje 27-28 og er litt fed up, på en måte. Og så kan det

24:22.111 --> 24:30.097

[SPEAKER_04]: være at noen av de får en utfordring på å ta en annen plass blant kompisene. Så plutselig blir man klar over hvem jeg er, hvem jeg vil

24:30.117 --> 24:36.803

[SPEAKER_04]: være, ikke bare i kjæresteforhold, men også i møte med vennene mine. Og så er det kanskje å justere noen forventninger, som er det som skal til.

24:37.403 --> 24:45.504

[SPEAKER_04]: Fremfor å gjøre det slutt. Det er ikke alltid det som er nøkkelen. Men det å våge å sette litt ord på det man kjente på, hvordan man egentlig ønsker å

24:45.524 --> 24:58.187

[SPEAKER_04]: ha det. Men du som er Vis og Klok og jobber med dette ... Hvorfor er det så vanskelig å ha de samtalene? Hvorfor er det så vanskelig å snakke rolig

24:58.267 --> 25:08.187

[SPEAKER_03]: og chill med noen man er forelska i, eller noen man har lyst til å være kjæreste med? Hvorfor er det så vanskelig å snakke om sex, f.eks.?

25:08.207 --> 25:16.376

[SPEAKER_03]: Hvorfor er det så vanskelig å sette ord på dette han liker, dette han

liker ikke, jeg har lyst til, kan vi prøve det, kan vi gjøre mindre av det?

25:19.192 --> 25:30.579

[SPEAKER_04]: Det er jo ... Det er veldig nært. Når vi ser noe av dette på enten det er i pornoen eller i ulike serier eller filmer, så ser det liksom så smooth

25:30.619 --> 25:40.005

[SPEAKER_04]: ut. Det bare flyter, eller det virker liksom så ekstremt opphissa stemning. Det er mye av det som egentlig er veldig virkelighetsfjernt.

25:40.566 --> 25:51.832

[SPEAKER_04]: Selv om det kan se aldri så ekte ut på film, så er det ganske satt opp. I virkeligheten så er jo disse situasjonene ... Keitete og kleine og

25:51.912 --> 26:03.177

[SPEAKER_04]: klumsete og litt sånn flau. Og så kan de være veldig fine midt oppi alt det òg. Og det er det som er litt gøy. Når man har det fint sammen, så blir

26:03.197 --> 26:10.981

[SPEAKER_04]: det ikke så viktig at det skal være sånn eller sånn, for da er det oss to som er trygge på hverandre. Men når det elementet mangler ... Det er kanskje

26:11.021 --> 26:21.146

[SPEAKER_04]: det som er ... Hvis man ikke er helt trygg på den andre, at du vil ta meg godt imot. Det starter gjerne når vi er små og kommer til foreldrene våre og

26:21.186 --> 26:29.811

[SPEAKER_04]: trenger trøst. Hvis vi ikke er sikre på om vi vil få kjeft, er vi usikre på om det er trygt å komme. Eller hvis du har venninner du vil ta noe opp med,

26:30.011 --> 26:37.794

[SPEAKER_04]: men er redd hun stabber deg i ryggen og går til resten av gjengen, så er du litt usikker på hvor mye du skal dele. Sånn er det i kjæresteforhold.

26:37.834 --> 26:47.225

[SPEAKER_04]: Hvis du skal ta opp noe som er nært, som er noe av ditt innerste, så vil du jo ikke at det skal bli spredd på byen dagen etterpå. Du vil ikke at det skal

26:47.265 --> 26:55.055

[SPEAKER_04]: liksom bare bli sendt ut til hvem som helst hvis det blir slutt. Du vil liksom at det egentlig bare skal være her. Og så er du kanskje litt

26:55.075 --> 27:03.139

[SPEAKER_04]: usikker på hvor trygt det er. Og så har man i tillegg det elementet med at 'hva hvis du vil noe annet enn meg'. Som også kan være et dilemma i

27:03.179 --> 27:11.403

[SPEAKER_04]: vennskap. Vil man forskjellige ting, betyr det at ikke vi kan være sammen? Eller er det plass for at ... Er det noen kompromisser her, eller

27:11.443 --> 27:20.793

[SPEAKER_04]: er det noen ... En grense som likevel blir akseptert, selv om den andre skulle ønske det var annerledes. At man vil forskjellige ting, men man

27:20.833 --> 27:28.580

[SPEAKER_04]: blir ikke med på det den andre vil. Man sier bare 'sorry, jeg er ikke interessert i det', og så sier den andre 'det går fint', 'jeg liker deg

27:28.600 --> 27:37.543

[SPEAKER_04]: fremdeles'. Vi har mye annet vi kan finne på som vi deler. Det går bra. Erfarer man flere sånne episoder, vil man kanskje tørre å komme med mer

27:38.223 --> 27:50.667

[SPEAKER_04]: og uttrykke grensene sine litt tydeligere. Men hvis man erfarer at det blir veldig negative reaksjoner, og man blir tolka som noe man ikke

27:50.707 --> 27:58.914

[SPEAKER_04]: kjenner seg igjen i ... Så vil man gjerne bli mer usikker kanskje neste gang på å våge å være tydelig. Og som gjør at man av og til gjør mer man

27:58.934 --> 28:07.782

[SPEAKER_04]: egentlig ikke vil. Fordi man er redd for å si fra og stå opp for seg selv. Og da er det jo noen til som kanskje lander på at det er ikke sikkert jeg skal

28:07.822 --> 28:15.109

[SPEAKER_04]: være i dette forholdet, for det er ikke så godt å være der. Men det er vanskelig å komme ut av det hvis man har vært der lenge. Det er mange

28:16.030 --> 28:24.739

[SPEAKER_04]: dilemmaer i det å sette grenser, men ofte handler det om at man føler man mister seg selv såpass mye at det er viktig å si ifra. Jo tidligere, jo

28:24.779 --> 28:32.507

[SPEAKER_04]: bedre. Man venner seg til å si litt høyt det man kjenner på, framfor å la det bygge seg opp til et sånt kjempefjell som man skal ta opp. At man

28:32.527 --> 28:41.370

[SPEAKER_04]: venner seg til å sjekke litt inn hos hverandre på det jevne. Er dette innafor, eller er dette fint for deg? Hva har du lyst til å gjøre i helga og

28:41.410 --> 28:49.513

[SPEAKER_04]: ikke? Altså at man bare etterspør litt. Hva er viktig for den andre? Ja, og jeg tenker at hvis du

28:52.354 --> 28:58.936

[SPEAKER_03]: er med på ting hele veien ... Det kan være seksuelt, det trenger ikke å være seksuelt heller. Men hvis du hele veien gir etter for ting du

28:59.096 --> 29:13.959

[SPEAKER_03]: egentlig ikke ønsker ... Og er uenig i. Og du gjør det litt over tid. For eksempel de første tre månedene av et forhold, så er du med på alt. Den

29:14.019 --> 29:26.145

[SPEAKER_03]: andre ønsker. Da er jo det, både for deg og for den du er i et forhold med, veldig rart og vanskelig den dagen det plutselig kommer et nei. Fordi

29:26.205 --> 29:37.388

[SPEAKER_03]: begeret ditt er fullt, eller hva enn det skal være. Da er jo det kanskje en mye mer krevende situasjon for partneren din å navigere. Og da har det

29:37.468 --> 29:46.394

[SPEAKER_03]: kanskje bygd seg opp til litt resentment òg, fordi du har blitt tvunget til å si ja til ting du egentlig ikke hadde lyst til. Absolutt. Og hvis vi

29:46.414 --> 29:54.461

[SPEAKER_04]: skal trekke det litt lenger, at når folk er sammen over tid òg, så dukker det ofte opp sånne forventninger knytta til f.eks. ""Skal vi være

29:54.481 --> 30:02.612

[SPEAKER_04]: sammen i helga? Hva med ferie?' 'Skal vi være hos din familie eller min familie?' 'Skal vi være sammen hele tiden, eller skal vi være en uke hver

30:02.652 --> 30:13.243

[SPEAKER_04]: for oss med venner?' Så alle sånne rutiner eller vaner blir jo også en forventning. Har man hatt den rutinen i så og så lang tid, og noen

30:13.283 --> 30:19.787

[SPEAKER_04]: plutselig bryter med den, så tror man at noe er galt. I stedet for at ... 'Nei, men nå har vi gjort dette en tid.' Og det jeg har kjent på, er at det er

30:19.847 --> 30:29.132

[SPEAKER_04]: ganske koselig når jeg er med et par dager, men jeg føler at en uke blir litt mye. Eller jeg syns det er ok å være sammen, men jeg har ikke sovt på to

30:29.172 --> 30:36.274

[SPEAKER_04]: måneder. Så jeg trodde ikke vi skulle bli samboere med en gang. Så hvis det er greit for deg, så har jeg lyst til å sove hjemme litt nå. Særlig

30:36.314 --> 30:45.500

[SPEAKER_04]: viktig før denne eksamen sånn og sånn. At det kan komme ulike behov som melder seg av ulike årsaker som ikke handler om dere to. Men som gjør at nå

30:45.540 --> 30:54.007

[SPEAKER_04]: er det tid for noe annet enn det som har vært hittil. Så igjen, det med å plassere behovene hos deg, det du kjenner på, framfor at den andre skal

30:54.027 --> 31:01.674

[SPEAKER_04]: lure på om det er noe gærent med oss eller at du ikke liker min familie. Det handler ofte ikke om det, men at det er ulikt hva som gir deg påfyll, og hva

31:01.694 --> 31:13.545

[SPEAKER_04]: som gir meg påfyll. Jeg syns det er gøy å game litt, men ikke syv timer hver dag. Så hvis du må det ... Kanskje du kan gjøre avkall på noen av de timene?

31:13.585 --> 31:22.193

[SPEAKER_04]: Så vi har ofte noen ulike nyanseforskjeller som kan utvannes litt hvis vi bare blir sånn ... Ja da, jeg kan være med, jeg. Og jeg vil jo

31:22.233 --> 31:33.977

[SPEAKER_04]: selvfølgelig at vi skal være masse sammen. Og ikke bare ... Ja. Jeg leste en gang ... Jeg tror det var en psykolog som hadde skrevet. Men det var noe

31:34.057 --> 31:44.200

[SPEAKER_03]: om dette at en av de største utfordringene i ... Det var mer sånn langvarige forhold og parforhold, ekteskap, kjæresteforhold. Var

31:44.240 --> 31:54.524

[SPEAKER_03]: det at på et eller annet vis er det veldig mange av oss som begynner å forvente at partneren vår er tankeleser? Ja. Det kunne vi snakke en hel

31:54.564 --> 32:09.152

[SPEAKER_03]: episode om, tror jeg! Det er det mye av. Han skal jo bare skjønne at ... Hun bør forstå at ... Men alle vet jo at ... Ja. Mye av det. Og det hadde jo vært

32:09.192 --> 32:19.740

[SPEAKER_04]: fint. Men ikke så journalistisk? Nei. Det kan du si. Jeg får en sånn flashback til. Kan jeg dele dette? Jeg tror jeg kan gjøre dette. Da jeg

32:19.760 --> 32:26.145

[SPEAKER_04]: var nygift. Når du bor sammen med noen hele tiden, så er de mye sammen. Jeg sto på badet og syntes synd på meg selv. Det var som tatt ut fra en typisk

32:26.285 --> 32:32.530

[SPEAKER_04]: film. For hvis man ser seg selv i speilet når man gråter, så syns man ekstra mye synd på seg selv. Og jeg aner ikke hva det var, men det var

32:32.670 --> 32:40.417

[SPEAKER_04]: sikkert et ønske om at jeg skulle ... Jeg ville at han skulle skjønne at jeg var lei meg på badet. Men det var ingen som gikk til han og fortalte at

32:40.457 --> 32:51.188

[SPEAKER_04]: noen var lei seg på badet. Så jeg tenkte sånn ... Men hvordan skal han få med seg det? Da må jeg gråte høyere? Hvor lenge skal jeg være her? Han

32:51.248 --> 32:59.676

[SPEAKER_04]: visste jo kanskje ikke om jeg var dårlig i magen. Og da husker jeg det kom til meg ... Jeg lurte på om jeg så i en podkastepisode om ... Det var noe på

33:00.517 --> 33:09.165

[SPEAKER_04]: YouTube hvor en dame illustrerte dette ganske bra. At man hang på badet og var lei seg. Og da tenkte jeg at jeg må ta ansvar for å si ifra når jeg er

33:09.185 --> 33:19.155

[SPEAKER_04]: lei meg. For jeg har jo skjont det med tida at det er mange som ikke fanger

opp like mye av den nonverbale kommunikasjonskanalen. De ser ikke

33:19.375 --> 33:28.900

[SPEAKER_04]: forskjell på ansiktsuttrykket ditt når du var sliten og trøtt. Det er såpass små forskjeller på de uttrykkene at det er mye å forvente at den

33:28.920 --> 33:36.864

[SPEAKER_04]: andre skal vite alt hva det handler om. Så det å vurdere om det ansvaret for å dele skal være den som kjenner på ting, framfor den som ikke kjenner

33:36.884 --> 33:46.987

[SPEAKER_04]: på noe. Det kan jo være en idé. Jeg er jo på en måte genetisk plaster med sånn resting Mopy-face. Min kjæreste spiller heldigvis ofte sånn ...

33:47.187 --> 33:56.734

[SPEAKER_03]: 'Er du lei deg? Hva skjer nå?' Nei, nei, jeg bare slapper av. Det er noe på gang der borte? Jeg er litt trøtt. Men han spiller i hvert fall, og det er

33:56.754 --> 34:07.862

[SPEAKER_01]: jo fint. Og noen har jo den klassiske sinnarynken. Den engasjerte meg veldig i et år. Og skrev noe gøy om det. Apropos det, så er det et uttrykk

34:07.882 --> 34:17.949

[SPEAKER_04]: hvor du kan lure på om den andre er sint på deg. Og så er den andre kjempetrøtt, eller den andre har veldig vondt i hodet. Den rynken kan

34:18.409 --> 34:26.255

[SPEAKER_04]: dukke opp av mange forskjellige grunner som ikke handler om deg. Så det å ikke bare anta for fort at du vet, men å sjekke opp ... 'Det ser ut som'

34:26.315 --> 34:36.303

[SPEAKER_04]: eller 'Går det bra'? Det virker for meg som ... Men ikke gjett for fort at det alltid handler om deg. Ja, det er ganske viktig. Det er interessant

34:36.523 --> 34:48.012

[SPEAKER_03]: hvordan dette endrer seg. Mange starter tidlig med preventiv Botox. Der lagde jeg gåsehøyder for dere som ikke så det. Men så har du

34:48.993 --> 34:57.040

[SPEAKER_03]: 23-åringer med panna full av Botox og ingen mimikk i det hele tatt. Det må være helt forferdelig å være kjæreste eller potensiell kjæreste og

34:57.100 --> 35:07.264

[SPEAKER_03]: skulle prøve å ... Man kan gå glipp av litt informasjon, faktisk. Det er mye som setter seg i ansiktet vårt, som andre har en mulighet for å fange

35:07.304 --> 35:18.905

[SPEAKER_04]: opp. Som man kanskje går glipp av, hvis det er veldig strekt ut eller pumpa opp. Men igjen kan det være at ikke alle har like mye av den

35:18.965 --> 35:28.407

[SPEAKER_04]: nonverbale utstrålingen. Sånn sett går det igjen an å tenke at hvis jeg kjenner på noe, så kan det være at jeg skal ta det opp. For det er ikke

35:28.427 --> 35:34.368

[SPEAKER_04]: alltid en selvfølge at den andre kjenner på det samme. Så det handler om at det er forskjellige ting man reagerer på, og forskjellige grenser

35:34.388 --> 35:41.570

[SPEAKER_04]: man har, og forskjellige forventninger eller behov, som gjør at noen kan være strålende fornøyd i ett forhold, og den andre misfornøyd i det

35:41.630 --> 35:54.873

[SPEAKER_04]: samme. Ja, faktisk. Og om ikke annet, så åpne døra og hulle køyer. Ja, for eksempel. Snufs litt hardt mange ganger etter hverandre. Litt sånn

35:54.893 --> 35:59.135

[SPEAKER_04]: hikstelyd. Det kan jeg anbefale. Kanskje

36:00.236 --> 36:04.678

[SPEAKER_04]: det. Nå skjermskuer jeg hånden

36:05.259 --> 36:08.400

[SPEAKER_01]: din. Ja. Jeg tenker at når jeg tenker tilbake på ...

36:11.827 --> 36:16.929

[SPEAKER_03]: mine tidligere kjæresteforhold og dating

36:18.510 --> 36:29.514

[SPEAKER_03]: og sånt ... Det blir jo veldig komplisert når du er glad i noen og du er redd for at ... Tenk om de ikke er like glad i meg? Tenk om ... Hvis jeg sier sånn,

36:29.554 --> 36:40.943

[SPEAKER_03]: hvis jeg reagerer sånn, hvis jeg er åpen og ærlig og autentisk og slipper fri the crazy, så kommer han for å gjøre det slutt med meg. Ja, og det er jo

36:40.983 --> 36:49.570

[SPEAKER_04]: lenge man kan fungere ganske godt i en tilpasningsfase. Møtt flere av de som liksom ... Du er jo egentlig en helt annen enn den du var da jeg ble

36:49.610 --> 36:56.536

[SPEAKER_04]: sammen med deg. Og det viste at man tilpassa seg veldig mye i starten fordi man ble så opptatt av å være likt. Men så viser det seg jo av og til å

36:56.576 --> 37:02.741

[SPEAKER_04]: erfare noen likevel at det var plass til den crazy biten. Det var noe de kanskje hadde fanga opp til og med av den i starten, som du ikke hadde

37:02.761 --> 37:10.507

[SPEAKER_04]: klart å legge skjul på når du var der sjøl helt i begynnelsen. Som de ble litt sjarmert av. Som de egentlig trengte i livet sitt, fordi de er

37:10.547 --> 37:19.110

[SPEAKER_04]: veldig stedige og rolige. Og det skjer aldri noe uforutsigbart på deres fløyel, liksom. Så noen ganger er det noe av den biten som de egentlig vil

37:19.150 --> 37:29.136

[SPEAKER_04]: ha. Og hvis du fikk en kommentar på at det var mye, betyr ikke det at de generelt ikke ville ha deg. Men at det bare ikke til alle tider alltid at

37:29.176 --> 37:38.863

[SPEAKER_04]: de klarte å henge med på det. Og det er jo litt den sårbarheten som er når vi føler oss avvist eller dempa, så har vi lett for å tenke at du liker meg

37:38.883 --> 37:47.830

[SPEAKER_04]: ikke, du vil heller ha han der som er mye mer sann og sann. Og så er det ikke det vi egentlig sier, vi bare sier at nå trengte jeg å få lov til å være litt

37:47.850 --> 37:57.617

[SPEAKER_04]: neppe, og du prøvde helt til å få meg på godt humør, kan jeg få lov til å være litt her? Eller ... 'Nå vil ikke jeg det'. Så det er ikke alltid det vi

37:57.657 --> 38:05.544

[SPEAKER_04]: sier, at 'Jeg vil ikke være med deg'. Men det er veldig vanskelig, tror jeg, for mange, og jeg har kjent på det sjøl også, dette med å faktisk

38:05.604 --> 38:17.992

[SPEAKER_03]: klare å finne roen i og stole på det at ... Denne personen er her og er i lag med meg fordi de velger det, og fordi de har lyst til det. Og det å stole på

38:18.693 --> 38:30.844

[SPEAKER_03]: at inntil du sier 'vi trenger å snakke sammen, vi har et problem, jeg tror ikke jeg er glad i deg' mer, så er det ikke det de mener. Ikke sant? Apropos

38:31.264 --> 38:42.009

[SPEAKER_04]: det å snakke tidlig om hvordan kjæreste man ønsker å være, så er det jo noen som har blitt klar over dette med kjærlighetsspråk. Det finnes en

38:42.049 --> 38:52.415

[SPEAKER_04]: bok som heter 'De fem kjærlighetsspråk', skrevet av Gary Chapman. Som tar utgangspunkt i at vi har forskjellig uttrykk for å vise kjærlighet.

38:52.876 --> 39:02.785

[SPEAKER_04]: For noen er det ord, at man er veldig bekreftende med ord. Og som gjør at du får høre jevnlig at du hele tiden er ønska og likt, på en måte. Mens andre

39:02.825 --> 39:09.629

[SPEAKER_04]: har kanskje et kjærlighetsspråk som handler om tid. Måten jeg viser at jeg liker deg på, er jo ikke at jeg sier det hele tiden. Men jeg er her. Jeg

39:09.649 --> 39:20.315

[SPEAKER_04]: bruker tid med deg. Jeg spør om du har lyst til å være med på ferie neste helg dit og dit. Det er et kjærlighetsspråk. Noen vil legge merke til at

39:20.375 --> 39:26.879

[SPEAKER_04]: jo, den andre skal alltid varte meg opp og gjøre tjenester. Han skal ta ut av oppvaskmaskinen og nesten vaske huset når han er på besøk eller ...

39:27.699 --> 39:37.726

[SPEAKER_04]: Han fikser alt mulig. Og det er et kjærlighetsspråk. Jeg viser at jeg bryr meg om deg ved å hjelpe deg med alt det praktiske. Noen setter pris på

39:37.766 --> 39:47.298

[SPEAKER_04]: den fysiske nærheten. Da er det ikke nødvendigvis sex som er i sentrum da, men bare det at du tar på meg litt eller koser meg på håret. At du

39:47.358 --> 39:57.348

[SPEAKER_04]: berører meg på ulike måter. At det er en tilnærming hvor kjærlighetsspråket kommer til syne. Sånn at man har forskjellig sårne

39:57.368 --> 40:08.875

[SPEAKER_04]: språk man kan bli kjent med hos seg selv. Sånn at den andre vet at dette er min måte å vise kjærlighet på. Men òg hvor den andre har et annet språk. Da

40:08.915 --> 40:16.799

[SPEAKER_04]: kan det skje mismatch noen ganger. For noen kan føle at hun bryr seg ikke om meg fordi hun hjelper meg ikke. Mens noen kan føle at han bryr seg ikke

40:16.839 --> 40:27.783

[SPEAKER_04]: om meg fordi han sier jo ikke alle de fine orda. Så vi har ulikt målebeger for hva vi legger merke til, som kanskje fyller tanken vår. Den

40:27.903 --> 40:37.405

[SPEAKER_04]: opplevelsen å ha vært sett eller brydd seg om og ... Og så tror jeg jo òg at det er noe med ... Vi blir jo oppdratt. Og én ting er hvis man har gode

40:38.205 --> 40:45.527

[SPEAKER_03]: rollemodeller i form av foreldre som er glad i hverandre og behandler hverandre fint. Det er jo langt ifra alle som har vokst opp med foreldre i

40:45.607 --> 40:54.912

[SPEAKER_03]: sunne, gode forhold. Og da lærer man jo noe annet. Og da ... Jeg tror jo at det er veldig mange av oss som lærer egentlig skremmende mye om både

40:54.992 --> 41:11.145

[SPEAKER_03]: kjønnsroller og forhold og sånn kjærlighet i Gåsøya igjen fra film. Og fra TV, reality-TV, sosiale medier, influencere, hva enn det skal være

41:11.185 --> 41:19.652

[SPEAKER_03]: for noe. Og da er det jo veldig ofte, for det første, ting som kommer fra USA, for eksempel, som tross alt er ganske kulturelt annerledes enn

41:19.693 --> 41:34.830

[SPEAKER_03]: Norge på mange områder. Og det er jo også noe som er script, da. Det er jo

faktisk ikke vanlige folk i deres vanlige liv. Enten det er en

41:34.890 --> 41:46.584

[SPEAKER_03]: influencer eller det er en film. Det er jo ikke den hele og fulle sannheten mellom ekte mennesker du får presentert. Og det er jo noen som

41:46.624 --> 41:57.613

[SPEAKER_03]: kanskje tror at det skal være blomster og gaver og romantiske middager, og man skal holde hender over bord og se hverandre i øynene og si 'jeg

41:57.713 --> 42:09.404

[SPEAKER_03]: elsker deg'. Nei, jeg elsker deg mest. Og da blir man jo kanskje litt misfornøyd når det han har gjort, er å ta ut overvåkningsmaskinen. Selv

42:09.424 --> 42:17.114

[SPEAKER_03]: om han egentlig mente det som ... Ikke sant? Eller når du kommer hjem med blomster og har kjøpt de og de øredobbene, og så er det ingen reaksjoner i

42:17.154 --> 42:17.475

[SPEAKER_04]: andre enden. ...

42:21.258 --> 42:27.583

[SPEAKER_04]: død fisk-blikk, liksom. Hva feiler det deg? Hvorfor får jeg dette? Jeg har jo sagt at jeg har lyst til at vi skal dra og klatre, og det er du ikke med

42:27.623 --> 42:36.649

[SPEAKER_04]: på. Og så gir du meg en blomst? Eller altså ... Kjenner du meg ikke, liksom? Så du har jo like mange forskjellige menn og damer som det er

42:37.009 --> 42:45.275

[SPEAKER_04]: antall personer, holdt jeg på å si. Og så får du, som du sier, kanskje noen litt stereotypier gjennom ulike industrier som ... Som gjør at du tror

42:45.295 --> 42:56.721

[SPEAKER_04]: det er dette som funker på damer og dette som funker på menn. Og til og med menn som kan si at det er ikke alltid jeg har lyst. Finnes det menn som sier

42:56.741 --> 43:07.447

[SPEAKER_04]: nei? Ja, det fins. Det finnes menn som også trenger å bli sett på det emosjonelle. Ikke bare tatt på på en måte. Sånn at det å bli kjent med den

43:07.467 --> 43:19.152

[SPEAKER_04]: du er med, framfor det du tror at gutter eller menn eller damer vil være ... Det har nok alltid en fordel, da. Og så er det òg litt den der med hvis vi

43:20.053 --> 43:28.157

[SPEAKER_04]: detter meg inn i ... Når noen f.eks. blir samboere eller er sammen litt over tid, da, så er det også disse rollemønstrene som du var innom med ...

43:28.957 --> 43:40.747

[SPEAKER_04]: Egne foreldre som man plutselig kan gå litt inn i. At man ubevisst inntar

en annen plass enn i starten, kjærestefasen. Den tilpasningen

43:40.787 --> 43:51.275

[SPEAKER_04]: begynner å avtale litt, og du blir litt mer deg selv. Eller det du kjenner igjen. Så er det ikke sikkert du vil forbli der. For det kan være dere

43:51.315 --> 44:02.343

[SPEAKER_04]: snakker sammen om at dere ønsker å innta andre roller i hjemmet. Men ofte så bærer vi noe med oss denne konflikthåndteringen. Som gjerne er det

44:02.383 --> 44:05.665

[SPEAKER_04]: det handler om når vi skal sette grenser.

44:06.346 --> 44:15.272

[SPEAKER_04]: Er vi vant til å snakke rolig om ting, eller til at den ene smeller døra og går? Er vi vant til at det alltid må være god stemning, eller tåler vi at

44:15.332 --> 44:24.322

[SPEAKER_04]: det av og til er litt tungt noen dager? For det trykket er helt annerledes om man bor sammen enn om man er kjærester.

44:24.342 --> 44:34.393

[SPEAKER_04]: Hvis man flytter sammen for fort, har forhold lettere for å ryke enn hvis man f.eks. er sammen i noen sykluser. Enten når man tenker årstider, at

44:34.433 --> 44:42.056

[SPEAKER_04]: man ser hverandre litt gjennom et år. Eller at man ser hverandre i litt forskjellig type setting. For når man er bare to og gjør mange koselige

44:42.076 --> 44:52.281

[SPEAKER_04]: ting, så er det ikke så veldig lada og stressende element rundt, kanskje. Mens når vi er med andre folk, eller hvis personen er i en

44:52.862 --> 45:01.505

[SPEAKER_04]: situasjon hvor den er kjempestressa, så vil du kanskje se litt andre sider hos dette mennesket, da. Og det kan være nyttig å se litt hvordan er

45:01.985 --> 45:11.307

[SPEAKER_04]: du når du er under press eller stress? Når du må ta en kamp som er vanskelig for deg å ta osv. Så da er det av og til godt når man bare er kjærester og kan

45:11.347 --> 45:20.729

[SPEAKER_04]: få litt luft fra hverandre. Mens når man bor sammen, så må man jo finne litt ut av hvordan ... Er det greit at jeg trekker meg litt inn på et rom

45:20.789 --> 45:26.890

[SPEAKER_04]: uten at det betyr at jeg ikke vil være med deg, men jeg trenger bare å være litt alene? Eller når vi har krangla litt, skal vi prøve å skvære opp før

45:26.930 --> 45:31.178

[SPEAKER_04]: kvelden? Eller er det greit at det går en dag eller to, og så snakker vi om

det da?

45:35.384 --> 45:45.106

[SPEAKER_04]: Og hvordan er det for den enkelte? At man ikke går tilbake og reparerer f.eks. Snakker om hva som skjedde i forgårs, men stadig vekk ikke

45:45.146 --> 45:54.529

[SPEAKER_04]: snakker om ting. Det er ofte de mønstrene man har med seg litt, og som noen kjenner et behov for å utfordre. Lære noe nytt. Og kommer av og til i

45:54.549 --> 46:05.566

[SPEAKER_04]: samtale med noen for å lære å snakke sammen på en måte som ikke de har testa så mye ut før. Men tenker du at det er mange, kanskje spesielt unge, som

46:05.687 --> 46:17.930

[SPEAKER_03]: flytter sammen med kjæresten litt for fort? I noen forhold så funker det greit, for de snakker godt sammen. De kan liksom ... Ja, du vil det, jeg

46:17.970 --> 46:28.358

[SPEAKER_04]: vil det. Det går helt fint. De har på en måte en åpen dialog om hva de ønsker, og hva som er viktig, og folk på besøk eller ikke. Kanskje begge

46:28.378 --> 46:35.945

[SPEAKER_04]: er introvert, så det er ikke noe problem. Det er ikke så ofte man har behov for å huse fra morgen til kveld. Mens

46:36.065 --> 46:44.595

[SPEAKER_04]: andre vil jo oppleve at man bærer mye mer inni seg og ikke tør å si det høyt. Og da kan det bli et ganske heftig trykk på hjemmebanen. Hvis det er trykk

46:44.615 --> 46:52.102

[SPEAKER_04]: mellom oss og vi går oppå hverandre hele tiden, så tar det ikke så lang tid før det kanskje ryker eller at det smeller. Ja, og mitt inntrykk er at av

46:52.302 --> 46:59.944

[SPEAKER_03]: og til i akkurat den sånn studentfasen når man flytter hjemmefra og sånn, så er det litt sånn ... Det er nesten som om det er noen økonomiske

47:00.024 --> 47:10.448

[SPEAKER_03]: argumenter også som vinner frem. Og så er det jo billigere å betale ... At to personer betaler leie for én leilighet enn at to personer betaler

47:10.488 --> 47:20.934

[SPEAKER_03]: leie for to boliger, sant? Og så er det et veldig rasjonelt argument at ja, vi er jo kjærester, og dette går fint. Og nå flytter vi sammen, for da

47:20.975 --> 47:36.991

[SPEAKER_03]: kan vi liksom spare penger og dele på en del. Det vet jeg ikke om det er så lurt. Og jeg har gjort det sjøl. Det var totalt idiotisk av meg. Men jeg

47:37.031 --> 47:47.959

[SPEAKER_04]: har gjort det med vennene en gang. Du lærte ikke første gangen? Nei da. Og hvilke argumenter er det man biter på og ikke? For noen som står kniven på

47:48.019 --> 47:57.464

[SPEAKER_04]: stupet på økonomien og må gå for det, Men da røyk dessverre forholdet. Mens andre ganger tenker man at jeg må egentlig ikke det. Og selv om det

47:57.544 --> 48:06.207

[SPEAKER_04]: sikkert er et godt argument, så føler jeg meg ikke helt klar på det følelsesmessige perspektivet. Eller jeg har lyst til å bo med

48:06.227 --> 48:10.149

[SPEAKER_04]: venninner. Jeg vil gjøre det ett år, eller to år før jeg eventuelt skal flytte sammen med han eller henne. Så det er også noe med å ...

48:18.532 --> 48:27.615

[SPEAKER_04]: Holde litt fast på magefølelsen og ikke bite på alle andres argumenter. For de vet jo ikke hvordan det er å være i dette forholdet. Så det kan jo

48:27.635 --> 48:37.099

[SPEAKER_04]: være at selv om du har lyst til å bo med venninner, så vil du vente med å flytte med kjæresten ... Nei, selv om du bor med noen venninner nå, så

48:37.139 --> 48:44.402

[SPEAKER_04]: betyr ikke det at du automatisk skal flytte med kjæresten til høsten. Selv om mange rundt syns at nå har det gått så og så mange år, eller nå ...

48:45.582 --> 48:54.990

[SPEAKER_04]: Bør du begynne å tenke mer økonomisk? Det er ikke sikkert det er de som kjenner deg best. Og jeg tenker jo akkurat det med å lytte til

48:55.030 --> 49:04.217

[SPEAKER_03]: magefølelsen. Det kunne vi òg spilt en egen episode om. For det er noe veldig mange av oss burde bli mye flinkere til. Å faktisk tolke

49:04.237 --> 49:16.184

[SPEAKER_03]: magefølelsen og handle ut fra det. Men bare sånn helt til sist igjen ... Jeg vet at mange av de jeg snakker med, det er ... Og det er røde flagg og

49:16.224 --> 49:26.647

[SPEAKER_03]: dårlige forhold og leting etter perfeksjon. Men hvis du faktisk er i et dårlig forhold, hvis du faktisk ikke har det bra, hvordan finner man

49:26.687 --> 49:41.056

[SPEAKER_03]: veien ut av det? Hvis vi går ut ifra at det riktige faktisk er å komme seg ut av et forhold? Noen er jo redd i forholdet sitt. De føler seg fanga, eller

49:41.117 --> 49:51.672

[SPEAKER_04]: de føler seg sånn hat-elsk hele tiden. Plutselig er det veldig koselig, men så snur det veldig fort. Det er uforutsigbart. Det føles utrygt. Det

49:51.692 --> 50:01.700

[SPEAKER_04]: er vel kanskje de elementene der at hvis du føler at du er utrygg, at du er mye redd, at du ligger litt sånn våken, du er litt sånn på tå hev hele

50:01.740 --> 50:09.807

[SPEAKER_04]: tiden, så er det kanskje et ganske tydelig tegn på at du ikke er i et godt forhold. Eller har det godt i det forholdet. Og så er det mange veier til å

50:09.887 --> 50:18.294

[SPEAKER_04]: få det bedre, men noen ganger kan det være viktig å først få lov til å komme seg litt ut, for å se litt klarere hva det egentlig er jeg står i. Og mange

50:18.354 --> 50:25.962

[SPEAKER_04]: vil jo ofte bruke litt lang tid på dette. Ofte er det mange rundt som vil si mye raskere 'kom deg ut'. Og veldig mange av disse de gjelder, vil jo si at

50:26.002 --> 50:34.091

[SPEAKER_04]: hadde det vært venninna mi, hadde jeg sagt 'kom deg til helvete ut' så fort du kan. På en måte. Men selv så går de ikke ut. Nei, sant. Og det

50:34.131 --> 50:44.224

[SPEAKER_04]: handler jo om mange ting som er sammensatt og komplekst. Og som er den der ... 'Men det er jo også hyggelig, da.' Og han har jo et poeng. Jeg trenger

50:44.284 --> 50:52.714

[SPEAKER_04]: ham jo egentlig. Det blir noen sånne tvister der som blir vanskelige å diskutere av og til. Og samtidig er det ingen tvil om at dette er ikke noe

50:53.832 --> 51:07.624

[SPEAKER_04]: ... Et godt sted å leve. Leve for deg. Krisesenteret er et sted som man kan kontakte. Og de opererer med mange punkt for dette man kaller vold,

51:07.664 --> 51:15.812

[SPEAKER_04]: psykisk vold. Hvor de har flere ... De har mye kompetanse på dette. Så noen ganger tenker jeg at det å bare ta en telefon og høre ... Dette står

51:15.832 --> 51:28.080

[SPEAKER_04]: jeg i. Hva tenker dere? Hvis man er litt usikker. Det kan være å kontakte en av oss. Som har litt tid til å se litt på hva det er du kjenner på. Ikke

51:28.140 --> 51:36.045

[SPEAKER_04]: skal rushe de ut av noe med en gang, men bare være litt i det. Som regel så får de nok råd utenom å komme seg vekk, men det hjelper ikke alltid. For du

51:36.085 --> 51:44.670

[SPEAKER_04]: trenger å bli møtt litt der du er først. Men jeg vil sterkt anbefale å ta kontakt med noen utenfor nettverket, ved den type hjelpeinstans som

51:44.710 --> 51:54.034

[SPEAKER_04]: krisesenteret eller akuttambulerende team hvis du føler deg sånn redd på øyeblikket for liv eller helse. Eller kontakte oss for samtaler

51:54.254 --> 52:04.578

[SPEAKER_04]: eller en drop-in-time hvis du tenker at det kan være et sted. Vi er jo ikke et akutttilbud, men hvis du tenker at en prat neste uke, så kan det være du

52:04.878 --> 52:17.662

[SPEAKER_04]: ser en ledig time da. Kjempefint. Perfekt sted å runde av. Alle er litt i krisemodus. Men hvordan tar de kontakt med deg, Kuro? Hvis de vil komme

52:17.682 --> 52:29.069

[SPEAKER_03]: og snakke med deg? Hvis de har den Min SIS-appen, så vil de finnes der, under helse. Og ned på samtalebehov. Eller gå inn på minSIS.no og finn

52:29.110 --> 52:37.536

[SPEAKER_04]: oss der. Der står det også andre hjelpetilbud hvor kanskje noen av disse som er nevnt i dag, med krisesentre eller alternativ til vold, også kan

52:37.556 --> 52:51.224

[SPEAKER_04]: være en instans. Eller hvis en har opplevd overgrep i forhold, så kan en finne hjelp der også på NOK. Men kan man få en time hos deg hvis man er enig

52:51.264 --> 53:01.348

[SPEAKER_03]: med kjæresten sin om at vi sliter litt med kommunikasjonen og egentlig bare trenger hjelp til å snakke? Er det noen som man kan få hjelp til å

53:01.388 --> 53:14.315

[SPEAKER_03]: navigere? Man må jo ha betalsmesteravgift for å kunne motta samtaletilbudet hos oss. Så i den grunn man har det, så kan man det. Og så

53:14.335 --> 53:22.161

[SPEAKER_04]: er det noen som av og til, om de vil ha med en venninne eller kjæresten i noe, men det er på en måte den som er student her, som er den vi har plikt til

53:22.181 --> 53:31.648

[SPEAKER_04]: å skulle hjelpe, da, i den forstand. Vet du, hvordan er det for studenter å snakke med familievernkontor og sånn? Har de mulighet til det? Ja,

53:31.688 --> 53:41.359

[SPEAKER_04]: noen gjør også det. Det er noen varierende ventetid og i forhold til om man f.eks. har barn inne i bildet, i forhold til prioritering. Både

53:41.459 --> 53:50.731

[SPEAKER_04]: Helsestasjonens familiesenter er et alternativ og Familievernkontoret. Ja. Så det er absolutt et godt alternativ. Ja,

53:50.771 --> 54:00.418

[SPEAKER_03]: men det er bra. Og selv om jeg absolutt ikke er samtaleterapeut og paraterapeut eller noe som helst, så er jeg studieveileder. Og for

54:00.478 --> 54:08.403

[SPEAKER_03]: veldig mange så kjenner man først at det begynner å trykke et eller annet

sted i forbindelse med at studiene kanskje føles feil, man trives ikke,

54:08.443 --> 54:16.510

[SPEAKER_03]: man føler man ikke mestrer. Det er noe stress som bygger seg opp. Da er dere velkommen til å ta kontakt med meg eller kollegene mine på

54:16.530 --> 54:27.520

[SPEAKER_03]: veiledningstjenesten. Vi kan nå oss på e-post studieveiledning etter uis.no, eller dere kan se etter oss i Kiter Kiellands hus på campus. Det

54:27.540 --> 54:39.111

[SPEAKER_03]: er et lavterskelsamtaletilbud. Men der kommer vi virkelig inn på mye rart i de samtalene. Og så ser vi hvor langt vi kommer. Tusen takk til deg,

54:39.131 --> 54:48.958

[SPEAKER_03]: Guro, for at du var med. Det har vært en kjempespennende og opplysende samtale. Det spørres om jeg noen gang får slippe løs og være inne i studio

54:49.479 --> 54:58.065

[SPEAKER_03]: uten oppsyn fra noen. Siste gang vi gjør det, liksom. Men jeg syns du klarte det fint. Takk for det. Jeg trengte litt bekreftelse. Du kunne gi

54:58.265 --> 54:59.366

[SPEAKER_01]: deg det. Raus med ord. Ja.

55:04.190 --> 55:15.279

[SPEAKER_03]: Men hvem som vet? Se ikke bort fra at vi inviterer deg mer tilbake for å snakke om mer. Og til deg som har hørt på, takk til deg. Ta gjerne kontakt

55:15.319 --> 55:22.426

[SPEAKER_03]: med oss hvis dere har innspill eller syns dette var nyttig eller spennende. Hvis det er noe dere vil vi skal ta opp i framtidige episoder

55:22.446 --> 55:26.629

[SPEAKER_03]: av Veiledningspodden. Det vil vi veldig gjerne høre om. Så høres vi neste gang.

55:35.797 --> 55:39.262

[SPEAKER_00]: Du har hørt en podkast fra Universitetet i Stavanger.